



Kost og fysisk aktivitet hånd i hånd i folkesundhedsprogrammer

Matthiessen, Jeppe

Publication date:
2005

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Matthiessen, J. (2005). Kost og fysisk aktivitet hånd i hånd i folkesundhedsprogrammer.
<http://www.dfvf.dk/Default.asp?ID=10291>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Kost og fysisk aktivitet hånd i hånd i folkesundhedsprogrammer

WHO har beregnet, at i 2020 vil 70% af alle sygdomme, der medfører døden, være en følge af livsstilen (Matthiessen *et al*, 2003). Det karakteristiske er, at befolkningerne ikke bevæger sig tilstrækkeligt hverken på arbejdet eller i fritiden, og at mange flere er overvægtige. Det er derfor yderst relevant at kæde kost og fysisk aktivitet tættere sammen i forebyggelsen af de livsstilsrelaterede sygdomme. Dette afspejles også i såvel internationale som danske kostanbefalinger, henholdsvis i anbefalinger fra WHO, Nordiske Næringsstofanbefalinger og i de nye danske kostråd fra Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning, som aktuelt er under udarbejdelse. Heri optræder anbefalinger for fysisk aktivitet side om side med anbefalinger for kosten.

Gode grunde til fysisk aktivitet i kostanbefalinger

Effekten af regelmæssig fysisk aktivitet i forebyggelsen af livsstilssygdomme kan på mange måder sammenlignes med effekten af sund kost. Kost og fysisk aktivitet forebygger hver for sig sygdomme som forhøjet blodtryk, overvægt, type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og knogleskørhed (Figur 1). I nogle tilfælde er den sundhedsmæssige effekt af at kombinere kost og fysisk aktivitet tilmed større i forebyggelsen af for eksempel overvægt, type 2 diabetes og hjerte-karsygdomme end af kost eller fysisk aktivitet alene.

Hertil kommer at kost og fysisk aktivitet adfærdsmæssigt hænger sammen. Hvor f.eks. et rygestop ofte kan modvirke at man holder vægten, så er det sådan at en samtidig indsats for at fremme kost og fysisk aktivitet ikke sker på bekostning af hverken den ene eller anden adfærd (Matthiessen *et al*, 2003). Et af resultaterne fra kostundersøgelsen i 1995 er, at de der var mest fysisk aktive i fritiden spiste mere frugt og grønt og mindre fedt end de stillesiddende (Groth & Matthiessen, 2001). Det tyder altså på at øget fysisk aktivitet kan have en positiv indflydelse på kostvanerne.

I tråd med de internationale tendenser bør kost og fysisk aktivitet derfor ikke betragtes som alternativer, men som sammenhængende dele af en sund livsstil.

Desuden er kost og fysisk aktivitet begge centrale miljømæssige faktorer i forebyggelse og behandling af fedme. Også i den forbindelse er det derfor oplagt at anbefalinger for fysisk aktivitet skal indgå side om side med anbefalinger for kosten.

International enighed

Der er således god grund til at lade fysisk aktivitet indgå i de officielle kostanbefalinger og det giver god mening at sammenkæde kost og fysisk aktivitet i folkesundhedsprogrammer og strategier.

Den overvejende del af de alvorlige sygdomme befolkningen får fremover vil være livsstilsrelaterede. Sund kost og regelmæssig fysisk aktivitet har begge selvstændige og i nogle tilfælde additive effekter i forebyggelsen af de samme sygdomme som for eksempel overvægt, type 2 diabetes og hjerte-karsygdomme. Derfor er der internationalt og nationalt enighed om at anbefalinger for fysisk aktivitet skal indgå side om side med kostanbefalinger. Da en samtidig indsats for at fremme kost og fysisk aktivitet ikke sker på bekostning af hverken den ene eller anden adfærd, kan kost og fysisk aktivitet med fordel indgå som et samlet

indsatsområde i folkesundhedsprogrammer.

Referencer

Groth MV, Matthiessen J (2001). Do physically active people have a better diet? In: Physical activity: A part of healthy eating? Report from a Nordic Seminar, Lahti, Finland, 2000. Nordic Council of Ministers Food. TemaNord, 554; S41-49.

Matthiessen J, Banke Rasmussen L, Andersen LB, Astrup A, Helge JW, Kjær M et al (2003). Kost og fysisk aktivitet - fælles aktører i sygdomsforebyggelsen. FødevareRapport 2003:03.